الوحدة 11 الصُّحَّة النَّفسيَّة والصَّحَّة العِسميَّة في القرآن الكريم

أ. جمال مرسلي

* أوّلا _ الصّحّة النّفسيّة *

 أ. مفهوم الصحة التفسية: هي «الحالة التي يكون فيها الإنسان مطمئنًا وطبيعيًّا في سلوكه، ولا يعاني من اضطراب أو قلقي».

ب. أحوال النَّفس في القرآن الكريم:

وصف الله -سبحانه وتعالى- النَّفس في القرآن الكريم بـ ثلاث صفات: (مطمئنة)، و (أمّارة بالسّوع)، و (لوّامة). فقال:

﴿ يَكَايَتُهُا ٱلنَّفْسُ الْمُطْمَيَّةُ ١ (وجع إِنْ رَبِكِ رَاضِيةً مَّخْتِيةً ١ وَادْخُلِي فِي عِندِي اللهِ وَادْخُلِي جَنِّنِّ اللَّهِ إِللَّهِ إِللَّهِ عِلَيْ اللَّهِ عِلَيْ اللَّهِ عِلَيْ اللَّهِ عِلَى اللَّهِ عِلَي

﴿ وَلَا أَمِّيمُ وِالنَّفْسِ اللَّوَامَّةِ ١ ﴾ [القيامة: 2]

﴿ وَمَا ۚ أَبُرِٰكُ نَشْيِي ۗ إِنَّ ٱلنَّفْسَ لَأَمَّارَةً ۚ بِالشُّوهِ الَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۖ إِنَّ رَتِّح غَفُولً رَّحِيُّ 🕲 ﴾ [يوسف: 53]

والنَّفس قد تكون تارة أمَّارة، وتارة لوَّامة، وتارة مطمئنَّة، بـل في اليوم الواحد والسَّاعة الواحدة يحصل منها هذا وهذا، والحكم للغالب عليها من أحوالها:

فإذا سكنت إلى الله واطمأنت بذكره فهي (المطمئنَّــة)، وهــو وصف مدح لها.

وإذا أمرت صاحبها بما تهواه: من شهوات الغيّ واتباع الباطل فهي (الأمّارة بالسّوء)، وهو وصف ذمّ لها.

وإذا فعلت الشَّىء ثمّ لامت طيه، فهي (اللَّوَّامـة). فإن لامـت على فعل سيَّء فهو وصف مدح لها، وإن لامت على فعل حسن فهو وصف ذم لها.

ج. من طرق حفظ الصّحة النّفسيّة في القرآن الكريم:

1 - الفهم الصحيح للوجود والمصير: فيه تصويب لأسلوك وحفظ النفس، فإن فهم الوجود يقتضي العبادة، وفهم المصير يقتضى الاستعداد له، مما ينجيه من المهالك الأخروية، فلا تهتم النفس بالدنيا، بل تنظر إلى ما ينتظرها فتطمئن عند فوات ملذات الدنيا لأن التعويض الأخروى أعظم.

2 _ تقوية الصلة بالله تعالى:

أ - بالذكر والعبادات: تقوى الصلة بالله تعالى بعبادته كما أمر، والاجتهاد في ذكره، والتَّقرُّب إليه بالطَّاعات والنَّوافل طلبا لحبِّه ورضاه. والصِّلة المتينة للمسلم مع الله -عز وجل - تجعل حياته خالية من القلق والاضطرابات النَّفسيَّة.

﴿ وَيُنَزِّلُ مِنَ ٱلْشُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمُ لِلَّهُ مِنِينٌ وَلَا بَرِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴾ [الإسراء: 82]

﴿ الَّذِينَ مَامَنُواْ وَتَطْمَعُ ثُلُويُهُم بِذِكُرِ إِللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ إِللَّهِ تَطْمَعِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ [الرعد: 28]

﴿ يَكَأَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَآءَتُكُم مَّوْعِظَةٌ بِّن زَيْكُمْ وَشِفَاتٌ لِمَا فِي الصُّدُودِ وَهُدَى وَرَحْمَةٌ لِلْمُومِنِينَ ﴾ [يونس: 57]

وجاء في الحديث القدسي: "... وما تقرّب إلى عبدي بشسيء أحبّ إلى ممّا افترضته عليه... البخاري.

ب _ بالتركية والأخلاق: والتّزكية هي تطهير النّفس من النُّنوب بالابتعاد عنها، وإذا وقع في معصية استغفر وتاب.

وتتحقّق هذه الصّحة بتأكيد مجموعة القيم الأخلاقية المتمثّلة في: (الصَّدق، والوفاء، والإخلاص، والأمانة) في الحياة اليوميّة للمسلم، فيتعامل بها مع الآخرين، ويتحلّى بها سلوكه. والْخُلُق الكريم سِمةٌ هامّةٌ من سِمات الشّخصيّة السّويّة الجذّابة.

﴿ فَهِمَا رَحْمَةِ مِنَ أَتَّهِ لِنتَ لَهُمَّ وَلَوْ كُنتَ فَغًّا غَلِيظَ ٱلْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوَالِكُ ﴾ [آل

عمران: 159]

* ثانيًا _ الصّحّة الجسميّة *

أ. مفهوم الصحة الجسمية: هي: «الحالة التي يكون فيها الإنسان صحيح البدن، خاليًا من العاهات والأمراض العضويّة».

ب. من طرق حفظ الصّحة الجسميّة في القرآن الكريم:

1 - الالتزام بالسلوكات الصّحيّة:

أ - الوقاية: عن طريق:

- _ الطهارة.
- _ تحريم تناول الخبائث من مسكرات ومخدرات، وسموم.
 - _ تحريم أكل الميتة والدّم ولحم الخنزير.

﴿ إِنَّمَا حَرْمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْمَةُ وَاللَّمَ وَلَحْمَ الْفِيزِيرِ وَمَا أَهِلَ لِغَيْرِ اللَّهِيهِ فَمَنُ اضْطُرَ عَيْرَ بَاخِ وَلَا عَادِ فَإِنَ اللَّهَ عَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴾ [النحل: 115]

- تحريم اقتراف الفواحش. ﴿ وَلَا نَقْرَيُوا الْمَوْاهَا لَكُوا الْمَوْهُ الْمَا الْمُعَالَقُ الْمَا الْمُعَالَقُ الْمَا الْمُعَالَقُ الْمُعَالِقُ الْمُعَالَقُ الْمُعَالِقُ الْمُعَالِقُ الْمُعَالِقُ الْمُعَالَقُ الْمُعَالِقُ الْمُعَالِقُ الْمُعَلِقُ الْمُعَالِقُ الْمُعَالِقُ الْمُعَالِقُ الْمُعَالِقُ الْمُعَالِقُ الْمُعَالِقُ الْمُعَالِقُ الْمُعَالَقُ الْمُعَالِقُ الْمُعَالِقُ الْمُعَالِقُ الْمُعَالِقُ الْمُعِلَّقُ الْمُعَلِقُ الْمُعَلِقُ الْمُعَالِقُ الْمُعَالِقُ الْمُعِلِقُ الْمُعِلِقُ الْمُعَالِقُ الْمُعَالِقُ الْمُعِلِقُ الْمُعِلِقُ الْمُعَالِقُ الْمُعِلِقُ الْمُعَالِقُ الْمُعَالِقِ الْمُعَالِقُ الْمُعَالِقُ الْمُعَالِقُ الْمُعَالِقِ الْمُعَالِقِ الْمُعَالِقُ الْمُعَالِقُ الْمُعِلِقُ الْمُعَالِقُ الْمُعَالِقُ الْمُعِلِقُ الْمُعِلِقُ الْمُعَالِقُ الْمُعِلِقُ الْمُعِلِقُ الْمُعِلِمِ الْمُعِلِقُ الْمُعِلِقُ الْمُعَلِقُ الْمُعِلِقُ الْمُعِلِمُ الْمُعِلِقُ الْمُعِلِمُ الْمُعِلِقُ الْمُعِلِقُ الْمُعِلِمُ الْمُعِلِقُ الْمُعِلِمُ الْمُعِلِمُ الْمُعِلِمُ الْمُعِلِمُ الْمُعِلِمُ الْمُعِلِمُ الْمُع

— ممارسة الرياضة الصحية. قال رسول الله ﷺ: "المومن الفوي خير وأحب إلى الله عز وجل من المؤمن الضعيف وفي كل خير احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز". رواه مساه.

وننبّه إلى أنّ الإسلام قد منع كلّ رياضة تعود على الكلّيات الخمس بالهدم، مثل بعض الفنون القتائيّة التي انتشرت حديثًا وهي تؤدّي إلى هلاك اللاعبين، وقد تعرّضهم إلى عاهات مستديمة بأجسامهم.

- الاعتدال في المأكل والمشرب. ﴿ وَحَثُنُوا وَاشْرَبُوا وَاشْرَبُوا وَاشْرَبُوا وَاشْرَبُوا إِنْهُ لَا يُمِثُ الْمُسْرِفِينَ ﴾ [الأعراف: 31]
- الحجر الصدّيّ. جاء في حديث رواه مسلم عن رسول الله -صلّى الله عليه وسلّم- قال: «لا يُورِدُ مُمرِض على مُصِحِّ».
 وقال: "إذا سمعتم الطاعون بأرض فلا تدخلوها، وإذا وقع بأرض وأنتم فيها فلا تخرجوا منها" مُتّفَق عَلَيْهِ.

ب ـ العلاج من الأمراض: عن طريق التّداوي، فهو وسيلة من وسائل حفظ النّفس.

قال رسول الله -صلّى الله عليه وسلّم-: "تداووا، فإن الله تعالى لم يضع داء إلا وضع له دواء غير داء واحد الهرم".

وقال: "إن الله لم ينزل داء إلا أنزل له دواء، علمه من علمه، وجهله من جهله إلا السّام، قالوا: يا رسول الله، وما السّام؟ قال: السموت".

2 _ الإعفاء من بعض الفرائض: تعامل الإسلام مع جسد الإنسان في الظروف الخاصة معاملة تخفيفية، حيث شرع أحكامًا مخففة لهذه الحالات، وهي ما تسمّى بالرحص الشرعية".

ومن أمثلة دُلك:

إباحة الإفطار المسافر في نهار رمضان. ﴿ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ الشَّهُرَ فَلَيْصُمْ الْمُسَافِر في نهار رمضان. ﴿ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ الشَّهُرَ فَلَيْصُمْ أَنْ مَرْيطًا أَوْعَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةً مِنْ أَكِمَامُ المُسَرِّ ﴾ [البقرة: 185]
 خَرَّ يُرِيدُ اللَّهُ يُحِكُمُ النِّسُرَولَا يُرِيدُ بِحُمُ الْمُسَرِّ ﴾ [البقرة: 185]
 قصدر الصلاة الرباعية، وجمع الظهرين والعشاعين

تقديمًا أو تأخيرا للمسافر.

_ شرع التّيمّم في حالة العجز عن الاغتسال والوضوء.

﴿ يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ عَامَنُوا لَا تَقَرَبُوا الطَّمَكُوةَ وَالشُّرَ شُكَرِئ حَتَّى تَقَلَمُوا مَا نَقُولُونَ وَلاَجُنُبًا الَّذِينَ عَامَنُوا لَا تَقَرَبُوا الطَّمَكُوةَ وَإِن كُنْهُم مِّنْ أَوْعَلَى سَفَرٍ اوْجَاءَ احَدُّ مِنْكُم مِّنْ اَلْعَالِمِكِ سَفِيلِ حَتَّى تَقْتَيلُوا وَإِن كُنْهُم مِّنْ أَوْعَلَى سَفَرٍ اوْجَاءَ احَدُّ مِن الْفَايِطِ أَوْ لَنَمَسَنُمُ اللِّسَاءَ فَلَمْ يَجِدُوا مَا مَا فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيْبًا فَامَسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ إِن اللَّمَا عَنْوَا عَنْمُوا اللِمَاء: 43]

* الأحكام والقوائد *

نصَّان مختار ان كتطبيق الستتباط الأحكام والفوائد:

ألذِينَ مَامَنُوا وَتَعْلَمَينُ قُلُونُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ آلَا بِنِحْدِ اللَّهِ تَعْلَمَينُ اللَّهِ اللَّهِ عَلَمَينُ اللَّهُ اللَّهِ اللهِ عَلَمَ اللَّهُ اللَّهُ اللهِ الله عد: 28]

الفوائد:

- _ القلوب تطمئن بذكر الله.
 - _ الحثّ على ذكر الله.
- _ طمأنينة القلب من علامات الإيمان.
- _ طمأنينة القلب من آثار الإيمان بالله.
 - _ الحثّ على إصلاح القلوب.
 - _ اهتمام القرآن بالصّحّة التّفسيّة.

﴿ إِنَّمَا حَرْمَ عَلَيْحَكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِيزِيرِ وَمَا أَهِلَ لِغَيْرِ اللّهِ بِعِ"
 فَمَنْ الشَّطُرَّ عَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادِ فَإِنَّ اللّهَ عَفُورٌ رَّحِيدٌ ﴾ [النحل: 115]

الأحكام:

- _ تحريم كل ما يضر الجسم من طعام وشراب وغير هما.
 - _ جواز تناول بعض المحرّمات عند الضرّورة.
 - _ تحريم الشّرك باشه.
- _ تحريم الانتفاع بكلّ ما حرّمه الله من مطعومات ومشروبات.
 - _ تحريم الأكل من كلّ ما ذُبح لغير الله.
 - تحريم الميثة. _ تحريم الدّم. _ تحريم لحم الخنزير.

القوائد:

- _ سعة مغفرة الله ورحمته بعباده.
- _ اعتناء القرآن بكلّ ما يحافظ على صحة الإنسان.

تقويم مرحلي

قال تعالى: ﴿ قُل لِلمُومِتِينَ يَغُضُّوا مِنَ اَبْصِىرِهِمْ وَيَحْفَظُواْ فَرُوجَهُمْ ذَالِكَ أَنَّكِ لَمُمُّ إِنَّ اللَّهَ خَيِرًا بِمَا يَصَمَعُونَ ۗ ﴾ النور: 30

- 1. استخرج من الآية نوعًا من أنواع الصَّحَّة، وطرق الحفاظ عليها.
 - 2. أبرز علاقة الصحّة النّفسيّة بالصحّة الجسميّة.